

**PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING STATIS* DAN *PASSING DINAMIS* SERTA KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI**

(Study Eksperimen dengan Metode Latihan *Drill Dinamis* dan *Drill Statis* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola voli SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku Kabupaten Pacitan)



**Oleh:  
Fuad Adi Candra  
14711251014**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan  
Program studi Ilmu Keolahragaan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## ABSTRAK

**FUAD ADI CANDRA** : Pengaruh Metode Latihan *Passing Statis* dan *Passing Dinamis* serta Koordinasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli. **Tesis.** Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan: (1) Perbedaan pengaruh metode latihan *passing* (*statis* dan *dinamis*) terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli, (2) Perbedaan hasil kemampuan koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli, (3) Interaksi antara metode latihan *passing* (*statis* dan *dinamis*) dan koordinasi terhadap kemampuan *passing* bawah.

Penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain faktorial 2x2, dengan tes awal dan tes akhir pada empat kelompok yang diberikan perlakuan dua metode. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku dengan jumlah keseluruhan 43 siswa. Pengambilan sampel diambil siswa dengan koordinasi tinggi dan koordinasi rendah sebanyak 22 siswa. Instrumen koordinasi mata tangan menggunakan lempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran. Instrumen keterampilan *passing* bolavoli menggunakan *Braddy Wall Volleyball Test*. Analisis data menggunakan Analisis Varian (ANOVA) dua jalur yang dilanjutkan *Post-Hoc Tests* dengan uji *Tukey* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian adalah sebagai berikut : (1) Ada pengaruh metode latihan statis dan metode latihan dinamis terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli, dengan  $p=0,009 < 0,05$ . (2) Ada pengaruh siswa dengan koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli  $p=0,000 < 0,05$ . (3) Ada interaksi metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli, dengan  $p = 0,005 < 0,05$ . Metode latihan *passing statis* lebih tepat digunakan untuk melatih siswa dengan kordinasi mata tangan tinggi, sedangkan metode latihan *passing dinamis* lebih tepat digunakan untuk melatih dengan memiliki kordinasi mata tangan rendah.

**Kata Kunci:** metode latihan *statis*, *dinamis*, koordinasi, *passing* bolavoli

## ABSTRACT

**FUAD ADI CANDRA:** The Effect of Static Passing Exercise Methods and Dynamic Passing Exercise Methods and Coordination on Volleyball Passing Ability. **Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2018.**

This study aims to reveal: (1) The difference in the effect of the passing (static and dynamic) training method on volleyball lower passing ability, (2) The difference in the effect of high hand eye coordination skills and low hand eye coordination on volleyball lower passing ability, (3) The interactions between passing (static and dynamic) training methods and coordination of lower passing skills.

This study was an experiment with a 2x2 factorial design, with initial tests and final tests in four groups given two methods of treatment. The population in this study was 43 student who took the volleyball extracurricular subject at junior high school 1 Pringkuku and junior high school 3 Pringkuku. Sampling was taken by students with high coordination and low coordination of 22 students. The instrument for hand eye coordination was use by throwing a tennis ball to the target wall. The instrument for Volleyball passing skills was use Braddy Wall Volleyball Test. The data were analyzed using two-way Variant Analysis (ANOVA) followed by Post-Hoc Tests at the significance level of  $\alpha = 0.05$ .

The results are as follows: (1) There is an effect of static training methods and dynamic training methods on volleyball under-passing skills, with  $p = 0,009 < 0,05$ . (2) There is an effect of students with high hand eye coordination and low hand eye coordination on volleyball under-passing skills, with  $p = 0,000 < 0,05$ . (3) There is an interaction between the training method and hand eye coordination on the volleyball under-passing skills, with  $p = 0,005 < 0,05$ . The method of static passing training is more appropriately used to train students with high hand eye coordination, while the dynamic passing training method is better used to train by having low hand eye coordination.

**Keywords:** static dynamic training methods, coordination, passing volleyball

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Fuad Adi Candra  
Nomor Mahasiswa : 14711251014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya, dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 29 Agustus 2018

Y.   yataan  
  
Fuad Adi Candra  
NIM. 14711251014

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING* DAN KOORDINASI  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI**

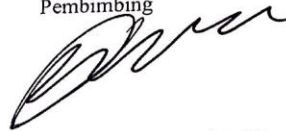
(Study Eksperimen dengan Metode Latihan *Drill Dinamis* dan *Drill Statis* Pada  
Peserta Ekstrakurikuler Bola voli SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3  
Pringkuku Kabupaten Pacitan)

**Fuad Adi Candra**  
**14711251014**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan  
Program studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk di ajukan pada ujian tesis

Pembimbing



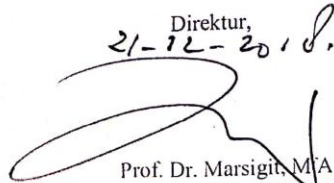
Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M. Pd  
NIP. 19560315 197903 1 006

Mengetahui  
Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Yogyakarta

Ketua Program Studi,

Direktur,

21-12-2018.



Prof. Dr. Marsigit, M.A  
NIP. 195707191983091004



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes  
NIP. 196108161988031003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH METODE LATIHAN PASSING STATIS DAN PASSING  
DINAMIS SERTA KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING  
BAWAH BOLAVOLI**

Disusun oleh :

**FUAD ADI CANDRA**  
NIM 14711251014

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 3 Januari 2019

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

**Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. AIFO**  
(Ketua/Penguji)

**Dr. Widiyanto, M.Kes.**  
(Sekretaris/Penguji)

**Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd**  
(Pembimbing/Penguji)

**Dr. Or. Mansur, M.S.**  
(Penguji Utama)

19/2-2019

19/2 2019

19/2-2019

15/2 2019

Yogyakarta, .....  
Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Direktur,

27-2-2019



**Prof. Dr. Marsigit, M.A.**  
NIP 19570719 198303 1 004

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Passing Statis* dan *Passing Dinamis* serta Koordinasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli”.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Prof Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd, selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan.
2. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. AIFO, selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNY yang telah memberikan persetujuan dan pengarahan selama penyusunan proposal tesis.
3. Dr. Putut Marhaento, M. Or, dan Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. AIFO, selaku validator yang telah memberikan saran, penilaian dan masukan demi perbaikan program latihan.
4. Dr. Or. Mansur, M.S. selaku *Riviewer* Tesis yang sudah memberikan masukan, arahan, dan koreksi terhadap tugas ahir Tesis ini.
5. Kepala Sekolah SMP N 1 Pringkuku Pacitan dan SMP N 3 Pringkuku Pacitan atas doa, keramahan, dan kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu sehingga penyusunan tesis berjalan lancar.
7. Keluargaku tercinta, Ayah, Ibu, Istriku, Anakku, Adik-adiku, yang telah memberikan doa, dorongan dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
8. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan tahun 2014 yang

telah memberikan motivasi, kebersamaan, kekompakan selama kuliah semoga persaudaraan kita tetap terjaga.

9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu sejak penelitian hingga penyusunan tesis ini selesai.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Yogyakarta, 29 Agustus 2018

Fuad Adi Candra



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	 12
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakikat Bola Voli .....	12
a. Pengertian Bola Voli .....	12
b. Fasilitas Perlengkapan Bola Voli.....	14
c. Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	19
2. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Bola Voli .....	22
a. Teknik <i>Passing</i> Bawah .....	22
b. Teknik <i>Passing</i> Bawah satu tangan .....	24
3. Hakikat Metode Latihan .....	26

	Halaman
a. Pengertian Latihan .....	26
b. Tujuan Latihan .....	27
4. Metode Latihan <i>Drill passing statis</i> dan <i>Drill passing dinamis</i> .....	31
5. Hakikat Koordinasi .....	34
a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata Tangan .....	36
6. Hakikat Ekstrakurikuler .....	37
7. Karakteristik Siswa SMP .....	39
a. Perkembangan Fisik .....	41
b. Perkembangan Psikologis .....	41
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	43
C. Kerangka Pikir .....	46
1. Perbandingan Metode Latihan <i>Passing</i> Statis dan Dinamis .....	46
2. Perbandingan antara Kemampuan Koordinasi Tinggi dan Rendah terhadap Kemampuan <i>Passing</i> .....	47
3. Perbedaan Pengaruh Koordinasi Tinggi dengan Metode Latihan <i>Statis</i> dan Koordinasi Tinggi dengan Metode Latihan <i>Dinamis</i> Terhadap Keterampilan Bolavoli .....	48
4. Perbedaan Pengaruh Koordinasi Rendah dengan Metode Latihan <i>Statis</i> dan Koordinasi Rendah dengan Metode Latihan <i>Dinamis</i> Terhadap Keterampilan Bolavoli .....	48
5. Pengaruh Interaksi Antara Metode Latihan dengan Koordinasi .....	49
D. Hipotesis .....	50
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>52</b>
A. Desain Penelitian .....	52
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	56
1. Populasi Penelitian .....	56
2. Sampel Penelitian .....	56
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	58
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	59
1. Tes Koordinasi Mata Tangan .....	59

	Halaman
2. Tes <i>Passing</i> Bawah.....	61
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	64
F. Teknik Analisis Data .....	64
1. Uji Prasyarat .....	64
2. Pengujian Hipotesis .....	65
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>66</b>
A. Hasil Penelitian .....	66
1. Deskripsi Data Penelitian .....	66
a. Deskripsi Data Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pringkuku .....	66
b. Deskripsi Data Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pringkuku .....	69
c. Deskripsi Data Hasil <i>Passing</i> Bawah yang Memiliki Koordinasi Mata Tangan Tinggi Dilatih dengan Metode Latihan <i>Passing Statis</i> .....	71
d. Deskripsi Data Hasil <i>Passing</i> Bawah yang Memiliki Koordinasi Mata Tangan Tinggi Dilatih dengan Metode Latihan <i>Passing Dinamis</i> .....	72
e. Deskripsi Data Hasil <i>Passing</i> Bawah yang Memiliki Koordinasi Mata Tangan Rendah Dilatih dengan Metode Latihan <i>Passing Statis</i> .....	73
f. Deskripsi Data Hasil <i>Passing</i> Bawah yang Memiliki kelicahan Rendah Dilatih dengan Metode Latihan <i>Passing Dinamis</i> .....	74
B. Analisis Data .....	75
1. Uji Normalitas .....	75
2. Uji Homogenitas .....	77
3. Pengujian Hipotesis .....	78
a. Uji Hipotesis I .....	79
b. Uji Hipotesis II .....	81
c. Uji Hipotesis III.....	83
C. Pembahasan .....	85

Halaman

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	88
B. Implikasi .....	88
C. Keterbatasan Penelitian .....	89
D. Saran .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2 .....	52
Tabel 2. Data Pengukuran Koordinasi Mata Tangan SMP 1 Pringkuku .....	67
Tabel 3. Data <i>Pretest Passing</i> Bawah Bolavoli SMP 1 Pringkuku .....	68
Tabel 4. Data Pengukuran Koordinasi Mata Tangan SMP 3 Pringkuku. ....	69
Tabel 5. <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa Negeri 1 Pringkuku .....	70
Tabel 6. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bolavoli Kelompok Koordinasi Tinggi dengan Latihan Statis (A1B1) .....	71
Tabel 7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bolavoli Kelompok Koordinasi Tinggi dengan Latihan Dinamis (A1B2) .....	72
Tabel 8. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bolavoli Kelompok Koordinasi Rendah dengan Latihan Statis (A2B1).....	73
Tabel 9. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Bolavoli Kelompok Koordinasi Rendah dengan Latihan Dinamis (A2B2) .....	74
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data pada Kelompok Koordinasi Mata Tangan Tinggi dengan Latihan Statis dan Latihan Dinamis .....	75
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Data pada Kelompok Koordinasi Mata Tangan Rendah dengan Latihan Statis dan Latihan Dinamis .....	76
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas Varians .....	78
Tabel 13. Analisis Pengaruh Metode Statis dan Metode Latihan Dinamis terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Bawah .....	79
Tabel 14. Analisis Pengaruh Koordinasi Tinggi dan Koordinasi Rendah Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> Bawah .....	81
Tabel 15. Hasil Analisis Interaksi Antara Kedua Kelompok Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa .....	83
Tabel 16. Interpretasi Interaksi Antara Kedua Kelompok Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa .....	84

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Voli .....	15
Gambar 2. Net Bola Voli .....	16
Gambar 3. Antena .....	17
Gambar 4. Bola Ukuran .....	17
Gambar 5. Sikap Tangan untuk passing bawah. ....	23
Gambar 6. Sikap perkenaan <i>passing</i> bawah .....	24
Gambar 7. Perkenaan passing bawah Satu Tangan.....	25
Gambar 8. gerak lanjutan <i>passing</i> bawah satu tangan .....	26
Gambar 9. Contoh Latihan <i>Drill Passing Statis</i> .....	31
Gambar 10. Contoh Latihan <i>Passing Drill Dinamis</i> .....	33
Gambar 11. Bagan Kerangka Pikir .....	50
Gambar 12. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan .....	60
Gambar 13. <i>Braddy Volleyball Test</i> .....	62
Gambar 14. Diagram Distribusi Frekuensi Data Kategori Koordinasi Mata Tangan Siswa SMP Negeri 1 Pringkuku .....	68
Gambar 15. Diagram Distribusi Frekuensi Data Kategori Koordinasi Mata Tangan Siswa SMP Negeri 3 Pringkuku .....	70
Gambar 16. Bentuk <i>Profile Plots</i> .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	98
Lampiran 2. Surat Validasi Program Latihan .....	102
Lampiran 3. Surat Validasi Instrument Penelitian .....	104
Lampiran 4. Perbandingan Program Latihan Statis dan Dinamis .....	106
Lampiran 5. Program Latihan Statis .....	111
Lampiran 6. Program Latihan Dinamis .....	127
Lampiran 7. Data Penelitian .....	138
Lampiran 8. Analisis Data .....	143
Lampiran 9. Uji Hipotesis I .....	150
Lampiran 10. Uji Hipotesis II .....	151
Lampiran 11. Uji Hipotesis III .....	151
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	152